

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 01. 29.–2024. 02. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:246 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH:34,8 CK:8,2 SÓ: 1,59</p>	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK: 10,3 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH:9,1 SZH:39,1 CK: 9 SÓ: 1,05</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH:50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 230 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6 SZH: 35,3 CK: 8,9 SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:418 ZS: 16,3 TZS: 4,5 FH: 19,8 SZH:45,3 CK:0,8 SÓ: 1,77</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Bulgur Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 735 ZS: 31,8 TZS: 7,4 FH: 19,3 SZH:79,4 CK: 13,3 SÓ: 2,73</p>	<p>Csirkerağuleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 675 ZS: 8,9 TZS: 0,9 FH:25,1 SZH:97,7 CK: 11,2 SÓ: 2,49</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 582 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,8 SZH:85,9 CK: 34,2 SÓ: 1,39</p>	<p>Bableves Sajtos-tejfőlés tészta Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 765 ZS: 26 TZS: 10,6 FH: 29 SZH: 96,5 CK: 14,6 SÓ: 1,52</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:233 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH:30,7 CK:0,6 SÓ: 1,09</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 10,1 TZS: 5,2 FH: 5,6 SZH:29,2 CK: 1,2 SÓ: 1,17</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 2,9 FH:8 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH:28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,48</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 02. 05.–2024. 02. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:349 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH:52,4 CK:26,7 SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH:39,5 CK: 9,6 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,5 SZH:34,5 CK: 7,9 SÓ: 0,84	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:683 ZS: 22,3 TZS: 6,3 FH: 21,8 SZH:86,8 CK:28,8 SÓ: 1,77	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 548 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 19,9 SZH:71,3 CK: 19,9 SÓ: 2,04	Gulyásleves Mákos metélt Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 716 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH:22,3 SZH:102,6 CK: 42,7 SÓ: 0,26	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 612 ZS: 19,8 TZS: 4,2 FH: 20,1 SZH:86,8 CK: 12,5 SÓ: 1,98	Magyaros gombaleves Tejberizs Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 547 ZS: 10,7 TZS: 5,9 FH: 16 SZH: 91,2 CK: 35,4 SÓ: 0,82	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,4 CK:1,6 SÓ: 1,21	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 9,4 TZS: 3,5 FH: 7,1 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,52	Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 235 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,3 SZH:30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,13	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,33	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 02. 12.–2024. 02. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:189 ZS:3,1 TZS:0,4 FH:4 SZH:34,5 CK:8,1 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:40,4 CK:13,2 SÓ:0,88</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:240 ZS:6,5 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,3 CK:8,8 SÓ:0,97</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:610 ZS:25 TZS:7,5 FH:19,7 SZH:73,3 CK:11,2 SÓ:0,87</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminálata</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:706 ZS:10,4 TZS:3,4 FH:35 SZH:112,6 CK:32,1 SÓ:1,14</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Vegetáriánus bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:681 ZS:26,5 TZS:7 FH:32,2 SZH:74,5 CK:12,1 SÓ:1,32</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:635 ZS:23,4 TZS:6,4 FH:30,8 SZH:66,8 CK:0,7 SÓ:2,11</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:797 ZS:14,3 TZS:2 FH:20,3 SZH:143,7 CK:24,2 SÓ:2,29</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:230 ZS:9,7 TZS:5,6 FH:5,3 SZH:28,9 CK:1,3 SÓ:1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:204 ZS:4,3 TZS:1,2 FH:9,2 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,51</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,4 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ:1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:0,6 SÓ:1,58</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:219 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:4,5 SZH:33,8 CK:10,6 SÓ:0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 02. 19.–2024. 02. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:39,2 CK: 8,9 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH:9,4 SZH:38,1 CK: 8,9 SÓ: 0,95</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:55,7 CK: 28,2 SÓ: 0,64</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 34,2 CK: 7,9 SÓ: 0,89</p>		
EBÉD	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:427 ZS: 20,5 TZS: 5,4 FH: 19 SZH:39,8 CK:10,8 SÓ: 1,35</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 715 ZS: 29,7 TZS: 8 FH: 23 SZH:74,1 CK: 10,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 514 ZS: 15,5 TZS: 5,2 FH:13,9 SZH:74,2 CK: 27,4 SÓ: 3,32</p>	<p>Édes gyökrékreleves Leves gyöngy Zöldséges rizseshús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 584 ZS: 24,5 TZS: 7,3 FH: 20,3 SZH:69,3 CK: 3,7 SÓ: 1,67</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 563 ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 16,9 SZH: 74,3 CK: 26,7 SÓ: 1,38</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Csemegeuborka Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN:229 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,96</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 6,8 SZH:26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,53</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH:5,7 SZH:37,4 CK: 10,9 SÓ: 1,13</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,38</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 02. 26.–2024. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,3 SZH:37,9 CK: 9,3 SÓ: 1,29</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH:8 SZH:40,4 CK: 13,2 SÓ: 0,88</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:50,5 CK: 30,7 SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,4 SZH: 35,3 CK: 8,9 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:376 ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH: 14,6 SZH:54,6 CK:5,5 SÓ: 1,34</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 21,2 TZS: 6,3 FH: 20,3 SZH:86,6 CK: 27,8 SÓ: 1,81</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 424 ZS: 16,3 TZS: 4,2 FH:18,3 SZH:46,7 CK: 4 SÓ: 1,57</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 695 ZS: 23,3 TZS: 7,7 FH: 36,1 SZH:81 CK: 20,1 SÓ: 1,17</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 676 ZS: 18 TZS: 6,4 FH: 27,5 SZH: 95,1 CK: 16,3 SÓ: 0,87</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:31,6 CK:1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,23</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,33</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 8,7 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,44</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.